



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

## FICHE « ACTION »

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :  
AS MARTIGNE

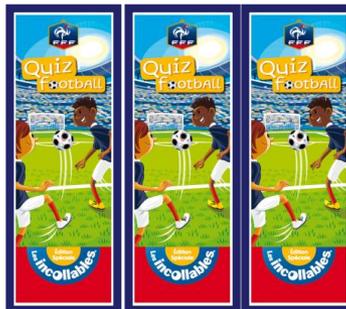
Dates : 26/03/2021

Thématiques développées

Nom de l'action

Eveil, réveil, sommeil

Nb participants : 8



<input checked="" type="checkbox"/>	Santé
<input type="checkbox"/>	Engagement citoyen
<input type="checkbox"/>	Environnement
<input type="checkbox"/>	Fair-play
<input type="checkbox"/>	Règles du jeu et arbitrage
<input type="checkbox"/>	Culture foot

## Résumé de l'action

Lors d'une séance d'entraînement U11 pendant les vacances d'hiver, un atelier PEF sur la thématique **SANTE** a été mis en place. L'**action terrain** avait pour intitulé « **Eveil, sommeil, réveil** ».

### Objectifs :

Préserver son capital santé en distinguant réveil, sommeil, éveil.  
Au niveau technique, enchaîner conduite de balle et tir, sans contrainte imposée.

### Organisation :

2 équipes - 1 ballon par joueur - Une zone de tir - 3 barrières avec affiches (réveil – sommeil - éveil)

### Déroulement :

Les joueurs étaient répartis en deux équipes, chaque joueur jouant à tour de rôle.  
L'éducateur proposait au joueur désigné une définition en rapport.  
Après l'énoncé, le joueur partait en conduite de balle vers la zone de tir de laquelle il déclenchait une frappe en direction de la « barrière-réponse ».

Si la barrière-réponse correspondant à la définition était touchée, le joueur rapportait un point à son équipe.  
Dans le cas contraire, aucun point n'était distribué.  
La réponse était toujours validée ou corrigée de façon collective.

L'équipe gagnante était celle ayant obtenu le plus de points au total sur la vingtaine de définitions.

### Bilan :

Joueurs à l'écoute, intéressés et motivés par le duel en équipe.  
Notions découvertes, bien intégrées ou en phase d'assimilation par les jeunes.



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

